

松島町温水プール美遊 2026年 10月 レッスンスケジュール

月	火			水			木			金			土			日	
	プール	スタジオ	トリ/シルバートレ	プール	スタジオ	トリ/シルバートレ	プール	スタジオ	トリ/シルバートレ	プール	スタジオ	トリ/シルバートレ	プール	スタジオ	トリ/シルバートレ	プール	スタジオ
9:00																	
10:00																	
11:00																	
12:00																	
13:00																	
14:00																	
15:00																	
16:00																	
17:00																	
18:00																	
19:00																	
20:00																	
21:00																	

【営業時間】 火曜日～日曜日 10:00～20:00

【休館日】5日(月)、13日(火)、19日(月)、26日(月)

★12日(祝月)スポーツの日は無料開放です★

★スイミングスクール実施中は、25mプールの使用コースが制限されますのでご協力の程、お願い致します。

レッスン休講・代行状況

1Fプール更衣室前レッスン掲示板をご覧ください。

■指定管理者:セントラルスポーツ株式会社

松島町温水プール 美遊

☎022-353-8525

〒981-0215 松島町高城字動伝一34-2

2026/9/24 発行

レッスン内容

レベル …  = 初めての方向け ☆ = 初級者向け ☆☆ = 中級者向け ☆☆☆ = 中級者以上

プールレッスン

レッスン名	レベル	内容
脂肪燃焼	☆☆	水中でのエアロビクス！泳げなくても大丈夫。 音楽に合わせて楽しく運動しましょう！！
	☆	水中をいろいろなバリエーションで歩いたり走ったりし、 脂肪燃焼を促進します。
スイミング	☆	クロールをはじめから覚えたい方、もっと上手にクロールを 泳いでみたいという方のクラスです。
	☆	背泳ぎをはじめから覚えたい方、もっと上手に背泳ぎを 泳いでみたいという方のクラスです。
	☆	平泳ぎをはじめから覚えたい方、もっと上手に平泳ぎを 泳いでみたいという方のクラスです。
	☆	バタフライをはじめから覚えたい方、もっと上手に バタフライを泳いでみたいという方のクラスです。
	☆	泳げなくても大丈夫！ もぐり方、浮き方を1からお教えいたします。
	☆☆	基礎から応用まで、週替わりの内容で 泳ぎのレベルアップを目指します。
	☆	フィンを使って泳ぎ、泳力向上を目指します。 定期的に遊びが含まれる内容も行います。
	☆☆	泳力・体力向上を目的としたトレーニングクラスです。 持久力の強化やシェイプアップ効果も期待できます。

スタジオレッスン

レッスン名	レベル	内容
脂肪燃焼	☆	音楽に合わせて、シンプルな動作で全身を バランス良く動かす、有酸素運動のレッスンです。
		ストレッチを中心に、ヨガの呼吸法を取り入れ骨盤を中心に 動かし、心身のバランスを整えるレッスンです。
		いろいろな動きを取り入れたウォーキングと椅子体操での 筋力運動で、運動不足解消・基礎体力づくりを行います。
コンディショニング		簡単な関節ほぐし、ストレッチ、筋力運動、リンパ流しを 取り入れ、体を整えながら調子の良い体づくりを目指します。
	☆	格闘技や武術武道の基本や形を参考にして作りあげられた コリオを楽しむクラスです。
		インナーマッスルに着目した骨盤のゆがみを 改善していく体操です。
オリエンタル		心と身体、気を調和させるインド古来の健康法を取り入れた レッスンです。ひとつひとつのアーサナ（ポーズ）を ゆったりと行い、よりリラックスした状態へと導きます。
	☆☆～☆☆	心と身体、気を調和させるインド古来の健康法を取り入れた レッスンです。流れる動きを中心に、よりアクティブに身体を 動かします。
トレーニング		100年の歴史を持つポティトレニング法で、 主にインナーマッスルを鍛えることによって、 身体の安定性を高め、姿勢や身体の動きを整えます。
		バランスボールを使って、コア（体幹部）の バランスを整えるレッスンです。
		身体、大きい筋肉から小さい筋肉を、ツールを使って トレーニングするクラスです。